

～張明亮老師と行く 道教聖地・西岳華山の旅～

拝啓 陽春の候、皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

今年の中国研修旅行は、峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人の張明亮老師と、道教の聖地、五岳の一つである西岳華山(陝西省)を訪れます。

張明亮老師による峨眉養生学の研修では、昨年10月のヒーリングステージで張老師が一部を紹介してくださり、大好評をいただきました。古代の音楽と養生学とが融合した「五臓小煉形」に加え、五代から宋の始めに生き華山で修行し、睡仙と呼ばれた陳搏(ちんたん)の「二十四節氣内功導引術」をご指導いただきます。29時間を超える研修時間だけでなく、お食事の際や観光先でも張老師からのご指導をいただけますので、大変贅沢な旅となります。

実際に自分の身体を運び、Body(からだ)・Mind(心)・Spirit(いのち)のすべてで中国の文化や歴史を学ぶことは、皆様お一人お一人の内面が一段と豊かになる特別な経験となるでしょう!

皆様の奮ってのご参加をお待ちしております。

敬具

- 旅行期間: 2010年7月14日(水)～7月20日(火)
- 研修内容: 峨眉養生学(五臓小煉形、二十四節氣内功導引術、その他の峨眉功法総復習、他)、西岳華山・睡仙陳搏について、他。
- 講師: 張明亮老師(峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人)
- 通訳: 山元啓子氏
- 利用航空会社: 中国東方航空
- 旅行代金: 気功研修費、資料代、全食事代、空港諸経費(燃油サーチャージを除く)を含みます。
※なお、研修旅行は団体行動が基本となり、個別のご要望には応じかねます。予めご了承の上お申込み下さい。

成田発	リピート割 3※③	リピート割※②	早割※①	定価
NPO 会員	238,000	248,000	258,000	278,000
一般会員	248,000	260,000	270,000	288,000

関空発	リピート割 3※③	リピート割※②	早割※①	定価
NPO 会員	236,000	246,000	256,000	276,000
一般会員	246,000	258,000	268,000	286,000

※①: お申込金 30,000 円を 5 月 28 日までに、残金を 6 月 11 日までに振込み分が対象になります。

※②: ※①に加え、当会主催の中国研修へのご参加が、2 回目の方が対象になります。

※③: ※①に加え、当会主催の中国研修へのご参加が、3 回目以上の方が対象になります。

※家族割引は、それぞれの価格から 5,000 円引きとなります。

※別途、燃油サーチャージがかかります。

- お申込み: パスポートコピーを添えて申込書を事務局へ郵送・FAX・持参等でご提出ください。
- 締切: 上記①②③の早割適用の場合: 4月30日(金) / 最終締切: 5月23日(日)
上記①②③の早割適用希望の場合は、5月28日(金)までにお申込金30,000円をお振込みのうえ、残金を6月11日(金)までにお振込みください。(残金額につきましては、請求書を送付させていただきます。)
早割適用外の方も、全額を6月11日(金)までにお振込みください。
- 振込先: 口座番号 三菱東京UFJ銀行 藤沢支店 普通預金 2117167
口座名義 特定非営利活動法人心とからだの研究会
※恐れ入りますが振込手数料は各自ご負担下さい。振込控えをもって領収書とさせていただきます。

2010年中国研修旅行（西安）費用について

ご旅行経費に含まれるもの

- 利用交通機関の費用… 別紙旅行日程に明示した利用交通機関の運賃、航空運賃（但し、エコノミークラス）船舶、列車等。
- バス料金…………… 別紙旅行日程に明示した空港、港又は駅とホテル間の送迎バス料金、都市間の移動バス料金、及び観光バス料金。
- 観光料金…………… 別紙旅行日程に明示した観光に伴う入場料及びガイド料金。
- 食事料金…………… 別紙旅行日程にもとづく食事料金。
- 宿泊料金…………… 各地におけるホテルの宿泊料金及びサービス料金。（2名1室）
- 添乗員…………… 成田空港～成田空港まで同行いたします。
- 手荷物運搬料金…………… お一人様一個の手荷物運搬料金(20kg以内。但し、中国内は15kg以内)
- その他…………… 航空保険追加保険料、旅行特別補償保険料（死亡時2,500万円補償）、空港使用料、空港保安税、中国空港管理建設費、中国出国税

ご旅行経費に含まれないもの

- 個人的費用…………… クリーニング代、電報電話代、日程表明記以外の飲食代等。
- 超過手荷物料金…………… 規定の重量(お一人につき20kg)容量・個数を超える分。
- 傷害疾病の際の医療費
- お一人部屋追加料金…………… 23,000円/人
- オプションツアー参加費用・ご希望の方のみ参加して頂く現地で催す小旅行の費用。
- その他の諸費用…………… 旅券印紙代、海外旅行保険料(任意分)、ご自宅から空港間の交通費。
燃油サーチャージ、研修にて別途教材費が発生した場合の費用

お取消し料について

- イ 旅行開始日前日より起算してさかのぼって40日目に当たる日以降31日目にあたる日まで…………… 30,000円
- 旅行開始日の30日前に当たる日以降3日目にあたる日まで…………… 旅行代金の20%
- ハ 旅行開始日の前々日及び前日…………… 旅行代金の30%
- ニ 旅行開始日…………… 旅行代金の50%
- ホ 旅行開始後及び無連絡不参加…………… 旅行代金の全額

上記ご旅行経費は2010年2月26日現在の運賃料金並びに上記団体の場合に準拠したもので、航空運賃料金・中国国内費用に変更がありましたら、ご旅行経費を変更させて頂く場合があります。その他ここに記載のない事項につきましては、国土交通省認可による標準旅行業約款に従います。



旅行手配：株式会社 S P I
東京都知事登録旅行業2-6179号JATA正会員
総合旅行業務取扱主任者 篠塚恭一
担当：尾崎明子
Email:jpozaki@hotmail.co.jp
東京都渋谷区道玄坂1-19-13
トップヒル並木10F
Tel:03-3476-7277 FAX:03-3476-7278

●張明亮老師からのメッセージ・今回の研修目的:

NPO法人心とからだの研究会 特別顧問 張 明亮
中国峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人

今年の中国研修旅行は、道教の聖地、五岳の一つである西岳華山(陝西省)での研修を予定しています。ここでは、五臓小煉形の他に、五代から宋の初めに生き華山で修行し睡仙と呼ばれた陳搏(ちんたん)の二十四節気内功導引術を紹介します。

昨年ヒーリングステージでは、五臓小煉形の「心」を紹介しました。この小煉形は、独特の手の形を用い、黙して特殊な旋律を唱え、心の中では黙想し、その無言の旋律を静かに聞きます。この身、口、意の「三密相応」によって独特の働き、効果が得られます。特殊な旋律は、古人の「五音入五臓」理論を具体的に運用表現したものであり、養生家の内景理論における非常に細やかな深遠な部分でもあります。このような音声は、ただ単に音を発声するだけではなく、特定の音の高低「律」をもっており、古代の音楽と養生学とが融合したものです。この様な原則に基づき、五臓小煉形の唱誦の入った曲「五臓小煉形養生音楽」を製作しました。今年はこの峨眉養生学の専修功法—五臓小煉形を学びましょう。

新しく学ぶこれらの功法は、平易で誰にも練習でき、よい効果が期待できます。今までに学んだ功法も大切に、どうか心身の神秘をご自身で体験して下さい。

寅年は、龍騰虎躍、虎虎生威、竜が飛び立ち、虎が躍り上がり、勢いが生まれます！

一緒に心身合一、天神合一の大道を歩みましょう！

●研修内容(予定)

◆序曲

- ・五岳の一つである西岳華山とは
- ・睡仙陳搏について
- ・「華山派」に近づく


◆第一部 峨眉五臓小煉形(入門)

- ・中医が見る世界
- ・生命の五大システム
- ・生命の三つの段階
- ・導引、唱誦と養生
- ・音楽養生
- ・手印の秘密—五指五臓五行図
- ・五臓の音符
- ・峨眉五臓小煉形の研修と実践

◆第二部 二十四節気導引術(入門)

- ・「天人合一」への道
- ・天の気—二十四気と七十二候
- ・呼応する人、天の気
- ・練功、飲食、薬と二十四節気
- ・実践—二十四節気導引術(春、夏十二節気)

(翻訳文責=山元啓子)

 NPO 法人心とからだの研究会「2010 中国峨眉養生学研修（華山）の旅」
〔西安 7日間〕

	月 日		都市名	交通機関	時刻	摘 要
1	7 / 14	水	関 空	MU730	10:00	関西空港から中国東方航空にて上海へ 上海空港にて昼食 成田空港から中国東方航空にて上海へ 上海空港にて関西組、成田組合流
			上海浦東 成 田 上海浦東	MU272	10:55 12:55	
			上海浦東 西安	MU 2160	15:35 18:20	中国国内航空に乗り換えて、西安へ 着後、夕食。華山のホテルへ 朝：×、昼：機 夕：○ 〔華山:華山客棧泊〕
2	7 / 15	木				ホテル内にて講義 午前9時～12時 講義・開講式 午後2時半～5時半 午後7時～9時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔華山:華山客棧泊〕
3	7 / 16	金				華山へ ロープウェイにて北峰（云台峰 1614.9m）へ 玉泉院見学 昼食後、道士との交流 ホテル内にて講義 午後4時～5時半 午後7～9時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔華山:華山客棧泊〕
4	7 / 17	土				ホテル内にて講義 午前9時～12時 午後2時半～5時半 午後7～9時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔華山:華山客棧泊〕
5	7 / 18	日				ホテル内にて講義 午前9時～12時 午後2時半～5時半 午後7～9時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔華山:華山客棧泊〕
6	7 / 19	月				ホテル内にて講義 午前9時～11時 部屋にて、着替え出発準備を済ませて、 11時45分までに個々チェックアウト。 西安市内へ 昼食（市内レストラン） 碑林博物館、鐘楼など市内観光 西安市内にて夕食（さよなら夕食会） ホテルへチェックイン 朝：○、昼：○、夕：○ 〔西安:長安城堡大酒店クラス泊〕
7	7 / 20	火	西 安	MU521	08:00	05:50 ホテル発 西安空港へ 国内線にて上海へ 東京組：中国東方航空にて成田空港へ 関西組：中国東方航空にて関西空港へ 朝：機内、昼：機内
			浦 東	MU521	09:55	
			浦 東 成 田	MU747	12:00 15:25	
			浦 東 関 空	MU747	12:20 15:40	

※最終日程や時間は、中国の事情により変更する可能性があります。上海空港は万博のため大変込み合うことが予想されます。

NPO法人心とからだの研究会主催 **2010年中国気功研修旅行申込書**

7月14日(水)～7月20日(火)の中国気功研修旅行に参加します。

ふりがな 氏名		NPO会員番号		男 女	才
ローマ字 (パスポートと同じ表記にしてください)					
〒 住所		TEL		FAX	
E-mail :					
職業		勤務先		TEL	
発着空港(○をつけて下さい) 成田 ・ 関空		所属団体・教室		気功歴	
当会主催の中国研修参加回数 初めて ・ 2回目 ・ 3回目以上		パスポート 有 ・ 期限切れ ・ 無		国籍	
パスポートNo.		発行年月日 / /		有効期限 20 / /	
パスポートは 月 日にできる。					
旅行中の国内連絡先 ふりがな 氏名				間柄	
〒 住所		TEL		FAX	
部屋に関して特に希望があれば⇒ ()さんと同室希望。 ※一人部屋の追加料金は23,000円かかります。					
今回の研修旅行への希望・抱負・メッセージをお願いします。					

☆楷書で詳しく記入してください。

☆パスポートの残り期間は1ヶ月以上必要です。

☆パスポートコピーと共にご提出下さい。(リピートの方も毎年ご提出が必要です。)

☆お問い合わせ先：NPO法人心とからだの研究会 事務局

〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢8-1-405 Eメール:kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

TEL:0466-50-7750又は0466-23-1736 FAX:0466-50-7752 HP:http://jiyukobo.main.jp